CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHR. ZDROWIA I UBEZPIECZ. SPOŁECZNYM.

ROK II
1932

DROGA DO ZDROWIA

LIPIEC
7





Idziemy na wycieczkę

Dzień wolny, niedziela, dalej w świat szeroki. Słońce świeci, dość już mamy murów miasta, chodźmy w pola i lasy.

Wybierając się na wycieczkę musimy dobrze zastanowić się nad tem, co na nią wziąć i jak ją ułożyć, żeby wyszła nam na zdrowie.

Na wycieczkę ubieramy się lekko, koszula sportowa-bawełniana, żeby pot mógł łatwo w nią wsiąkać, spodnie lekkie, bluzka, spódniczka, lub cała suknia lekka ale mocna, nie krępująca ruchów. Nakrycie głowy: najlepiej kapelusz miękki z rondkiem, aby móc oczy chronić przed słońcem.

Pozbądźmy się wszelkich podwiązek, pończochy zastąpmy skarpetkami, nie będziemy skrępowani w ruchu, a skóra nasza na większej przestrzeni wystawiona będzie na zbawcze działanie słońca i powietrza.

Najważniejszą rzeczą są buty — solidne buty, przyjaciele każdego wędrowcy. Najlepiej brać na wycieczkę wysokie, nawet dość ciężkie buty. Buty muszą być luźne, lepiej włożyć drugą parę skarpetek wełnianych i grubych, żeby noga miała miękką i łatwo wchłaniającą w siebie pot osłonę, niż żeby buty miały być nieco za ciasne.

Zesznurować buty trzeba luźno, szczególnie w kostce. Dobrze jest przed włożeniem skarpety natrzeć stopę łojem kozłowym i posypać talkiem. Zapobiega to odparzeniu i pęcherzom, ważne to szczególnie przy dalszych, forsowniejszych wycieczkach.

Cały nasz dobytek pakujemy w plecak. Unikamy wszelkich walizek i teczek, co nie tylko zajmuje nam ręce, ale przez jednostronne obciążenie przyczynia się do skrzywień.

Do plecaka pakujemy wszelkie rzeczy i przybory potrzebne nam na wycieczce, oraz żywność.

A więc: ciepłe okrycie: sweter albo płaszcz (przy wycieczkach górskich, oraz 2—3 dniowych, bardzo pożądana wiatrówka nieprzemakalna). Przy wycieczkach z nocowaniem, zwłaszcza nie po schroniskach, bierzemy koc i prześcieradło, koszulę nocną, prócz tego 1 zmianę bielizny, 2-gie skarpetki.

P r z y b o r y d o j e d z e n i a: jeżeli sami gotujemy na wycieczce, bierzemy menażki i nakrycie, o ile nie, to w każdym razie bierzemy kubek i nóż (sportowy scyzoryk), prócz tego s e r w e t k ę, aby m ó c p o ł o ż y ć prowianty na czemś czystem.

P r z y b o r y d o m y c i a: ręcznik i mydło, szczoteczkę do zębów i pastę. O ile jest to dłuższa wędrówka, bierzemy przybory do czyszczenia butów, a także ubrania, gdy idziemy w towarzystwie i jeden bierze te przybory dla wszystkich.



Na żadnej wycieczce nie obejdziemy się bez paru agrafek, nitki i igły, paru guzików, sznurka, notesu i ołówka, zapałek, świecy (latarka elektryczna pożądana) szczególnie, gdy przewidujemy dochodzenie na nocleg późną porą.



Copyright by Kodak

O ile ktoś zna się na mapie, powinien brać ze sobą mapę i kompas. W każdym razie przy większych wycieczkach w towarzystwie powinien znajdować się jeden czytający mapę.

Co weźmiemy do jedzenia? Tak jak przy ekwipunku, będziemy brać wszystko, co jest nam potrzebne, ale staramy się unikać rzeczy niepotrzebnych i rozkładać ekwipunek na parę osób, żeby nie być zbytnio obciążonym, tak też biorąc żywność staramy się brać rzeczy pożywne, lekkostrawne i nie ciężkie. O ile możemy chleb kupić na miejscu, nie zabieramy go. Weźmiemy natomiast tłuszcz, masło, wędzonkę silnie przewędzoną. Prócz tego suchą kiełbasę, wędzoną polędwicę, innych wędlin i kotletów robionych w domu należy unikać, zwłaszcza przy wycieczkach dłuższych, oraz w dnie upalne.

Zawsze musimy mieć ze sobą cukier, i to nie tylko do herbaty, ale do jedzenia wprost. Sam cukier spełnia doskonale to samo zadanie co cukierki, czekolady, pożądane zresztą na wycieczce, ale dużo droższe. Cukier na wycieczce jest z tych względów konieczny, że ustrój w najkrótszym czasie go przyswaja i może czerpać z niego energję, której wielkiego zasobu

potrzeba na wycieczkach, na których z wytężeniem pracują nasze mięśnie, serce i płuca. O ile sami gotujemy na wycieczce, należy brać prócz herbaty rzeczy, przy gotowaniu których tracimy jak najmniej czasu n. p. grysik, zrobiony w domu i wysuszony makaron. Nie zapominajmy o soli. Z owoców: nie powinno nam brakować cytryn, suszonych owoców. Unikamy brania owoców świeżych, gdyż są za ciężkie i lepiej je nabyć po drodze.

Jak upakować tyle i tak rozmaitych rzeczy w plecaku? Rzeczy miękkie i duże kładziemy na plecy, inne przedmioty od strony zewnętrznej, zwracając uwagę na obustronne jednakowe obciążenie plecaka. Żeby uniknąć bałaganu i bardzo nieraz przykrego nieporządku w plecaku, sporządzamy sobie cały szereg woreczków z materjału dowolnego — i w woreczkach tych umieszczamy wszystkie rzeczy. 1 worek to przybory do mycia, 2-gi do jedzenia, 3-ci do czyszczenia. W parę woreczków pakujemy żywność, chleb, cukier, sól, grysik i t. p. Na masło i wędzonkę, którą krajemy w cienkie plasterki, dobrze jest mieć aluminjową puszkę szczelnie zamykaną.

Do kieszeni plecaka kładziemy drobiazgi potrzebne nam pod ręką: kubek, latarkę elektryczną, sznurki, zapałki i t. d.

Każda wycieczka musi być dopasowana do wieku uczestników i ich wytrenowania. Pierwsze wycieczki po zimie nawet dla dobrych wycieczkowiczów powiny być mniej wytężające.

Dla dzieci w wieku od lat 9—13 zupełnie wystarczy odległość 6-10 km. resztę czasu zostawmy im na zabawę, odpoczynek i t. d.

Starsi stopniowo mogą robić większe odległości, ale nawet silni i specjalnie zdrowi nie powinni przekraczać 30 km. dziennie, zwłaszcza o ile wycieczka ma trwać kilka dni.

O ile idziemy po gościńcu, po terenie równym, marsze mogą być dłuższe 1—1½ niekiedy nawet dłużej niż 2 godziny (pierwszy marsz rano lub końcowy). Należy iść krokiem równym, długim, bardzo dobrze jest iść przy śpiewie, ale pod górę należy tempo zwolnić, śpiewu zaniechać. Odpoczynek około godziny. Przy marszach tego rodzaju ulegają zmęczeniu mięśnie, które potrzebują dłuższego odpoczynku. Należy koniecznie usiąść, najlepiej położyć się, umieścić nogi nieco wyżej niż głowę. Nie wolno siadać na wilgotnej ziemi, wogóle najlepiej podkładać płaszcz, lub coś podobnego.

O ile idziemy pod górę, wspinamy się na szczyt, należy iść bardzo wolno, co chwila przystawać. Tu nie tyle nasze mięśnie, co serce i płuca ulegają zmęczeniu, a potrzeba im krótkich, lecz ciągłych odpoczynków. Na wycieczkę należy wychodzić wcześnie rano, a unikać marszów w południe. W południe należy wpaść gdzieś w las, w nim zarządzić posiłek i dłuższy odpoczynek. Gdy skwar przejdzie, z łatwością nadrobimy czas stracony.





Nie należy upierać się przy przejściu naznaczonej tury, o ile czujemy się zmęczeni, pociąga nas do zostania na miejscu ładny krajobraz, lepiej zmienić plany, a wracać do miasta naprawdę z pełnią sił do pracy na cały tydzień.

Na wycieczkach musimy pamiętać, że nie wolno nam łamać gałęzi, rwać kwiatów, które za chwilę rzucimy, wogóle niszczyć przyrody, której piękno nie tylko dla nas przeznaczone, ale dla wszystkich ludzi. Nie wolno nam szpecić jej przez zostawianie papierów i śmieci, rozbitych flaszek. Papiery najlepiej spalić, schować pod kamienie lub przykryć ziemią.

A. M.

Pływanie

Sport pływacki należy niewątpliwie do najpiękniejszych i pod względem zdrowotnym do najkorzystniejszych. Łączy on w sobie korzyści, jakie daje woda z korzyściami słońca i powietrza, łączy wszystkie dobrodziejstwa kąpieli wodnej i kąpieli słonecznej. Ciało, oczyszczone kąpielą z powłoki potu, kurzu i starego naskórka, pokrywającego naszą skórę, korzysta bezpośrednio potem z uzdrawiających promieni słonecznych.

Praca pływacka rozwija równomiernie wszystkie nasze mięśnie. Ruchy w wodzie nie mogą być nigdy gwałtowne i zbyt szybkie, gdyż mogłyby spowodować szybkie zmęczenie mięśnia sercowego. Stanowią one doskonałą gimnastykę oddechową. rozwijają całą klatkę piersiową tak, jak żaden inny sport. Powietrze w jakiem pracujemy (pływamy), jest czyste i nie zanieczyszczone pyłem. Samo przebywanie w wodzie jest ożywcze dla skóry, jej naczyń i nerwów. Uspokaja układ nerwowy, zawsze wyczerpany u mieszkańca miasta, skrzepia nerwy skórne i wogóle ustrojowe, uodporniając przeciw wszystkim chorobom z t. zw. zaziębienia.

Mimo to wszystko należy kąpieli używać oględnie i nie nadużywać pływania, jako sportu. Ustrój sam zresztą daje nam odpowiednie wskazówki: kto po pływaniu czy kąpieli czuje się dłuższy czas osłabiony, powinien czas przebywania w wodzie odpowiednio skrócić! Odnosi się to zwłaszcza do osób młodych, rosnących, wątłych i mało ważących. Tracą one w wodzie bardzo dużo ciepła dzięki niestosunkowo dużej powierzchni ciała w porównaniu z wagą ciała.

Z tych samych względów kąpiel jest wskazana właśnie dla osób tęgich lub skłonnych do tycia, posiadających w stosunku do wzrostu raczej wagę za wysoką. Kąpiel i pływanie odbierze im nadmiar nagromadzonego tłuszczu, wzmoże przemianę materji. Są to osoby, które mogą przebywać w wodzie bez zmęczenia długie godziny. Człowiek przeciętny jednak, a więc typ fizyczny pośredni, z jakim się najczęściej spotykamy, niechętnie przebywa w wodzie dłużej, niż 30—45 minut. Jest on raczej stworzeniem słoneczno-powietrznem, niż wodnem.

Dr. W. Marcinkowski.



Wioślarka

Sport wioślarski należy do sportów dość wysoko wyspecjalizowanych, a także do sportów cięższych. Wymaga bowiem z jednej strony dużej wprawy, opanowania sportu, zgrania osady, z drugiej strony dłuższej zaprawy, oraz ogólnego wysokiego wyrobienia fizycznego. Dlatego też sport ten wymaga dość dużo wolnego czasu, sporo kosztów i nie jest dostępny dla każdego. Dojrzewająca młodzież, przeważna cześć kobiet wątłego zdrowia, niezahartowani w wielu innych gałęziach sportu — oto ci, dla których sport wiosła jest niewskazany. Natomiast dla tych wszystkich, którzy do niego dorośli, sport wioślarski jest źródłem nieprzebranem zdrowia, hartu i rozkoszy walki z wodnym żywiołem. Ciężki trud wiosła (pod prąd) jest umilany rytmem pracy zgranej osady. „Ciągnąć" — oto co jest przyjemnością naszego wioślarza, to też niechętnie zmienia się ją na lekką pracę sternika. W tem „ciągnięciu" ukazuje się cały hart i rasa wioślarza, ono kształtuje jego potężną muskulaturę pasa, ramion, brzucha, grzbietu i nóg.

Praca wioślarza jest jedną z najcięższych. Wymaga też obok dużej zaprawy jeszcze specjalnie zdrowego serca. Wszystkiego tego nie wymaga w tym stopniu natomiast sport pokrewny, młodszy od wioślarki sport kajakowy. Jest to sport znacznie lżejszy i dlatego dostępniejszy i odpowiedniejszy dla przeciętnego miłośnika przyrody. Spływanie kajakiem po krajobrazowo pięknych górskich rzekach nie wymaga tyle ciężkiego trudu fizycznego i zaprawy, lecz jedynie zręczności w obchodzeniu się ze sprzętem, a daje prawie wszystkie przyjemności i korzyści wioślarki, jak słońce, powietrze i woda, a prócz tego wartości turystyczne. Jest więc w porównaniu z wioślarką sportem więcej turystycznym i przestrzennym, i więcej demokratycznym, ze względu na mniejsze koszta.

A więc nie zwlekajmy, sezon wioślarski w pełni. Pływajmy i kajakujmy. A nie zaniedbujmy też innych sportów, aby po osiągnięciu odpowiedniego wyrobienia fizycznego móc wstąpić także do braci wioślarzy.

Dr. W. Marcinkowski.









Fot. St. Gorczyński

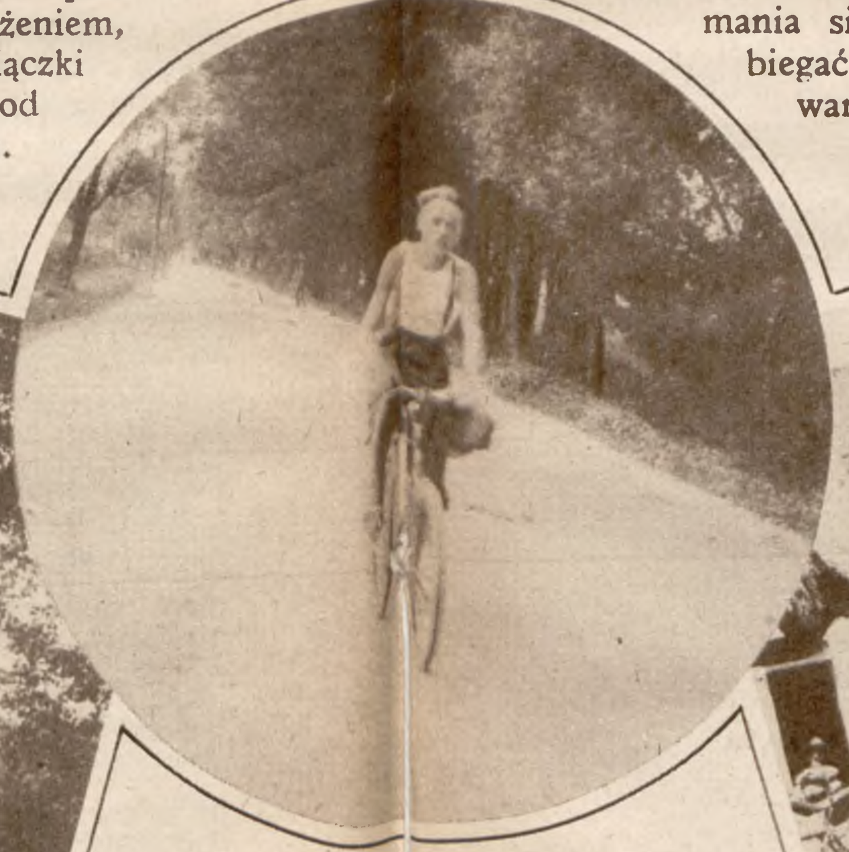
Kopyright by Kodak

Rowerzyści! tylko bez przesady

Sport w życiu współczesnem odgrywa doniosłą rolę, jako czynnik zdrowotny i wychowawczy: ciału daje tężyznę fizyczną, oporność wobec chorób, wyrabia sprawność mięśni i zmysłów, pod względem zaś psychicznym kształtuje charakter, wyrabia męstwo, wolę oraz zdolność do szybkiej decyzji.

Wartość sportów już nieraz omawialiśmy w „Drodze do Zdrowia", obecnie chcemy zwrócić uwagę na fakt, że nadużywanie sportów zamiast pożytku przynosi szkodę. Naprzykład kolarstwo, rozpowszechnione zagranicą i u nas, jest to sport miły, przystępny, mający tę zaletę, że stanowi zarazem tani środek lokomocji. Ileż jednak szkody przynosi on w razie nierozsądnego nadużywania! Poza tem należy zwrócić uwagę, że sport ten wogóle nadaje się nie dla każdego ustroju. Ludzie chorzy na serce, na nerki, astmatyczni i zbyt otyli zupełnie nie powinni go używać, ponieważ kolarstwo wymaga znacznego wysiłku fizycznego, który może się odbić ujemnie na stanie zdrowia. Natomiast wszyscy ludzie zdrowi, lecz wątli, niedokrwiści, zwłaszcza zaś nerwowi sport ten mogą uprawiać bez obawy, a nawet z dużą korzyścią dla zdrowia. W stosunku do kobiet niema również żadnych przeciwwskazań z tem jednak zastrzeżeniem, że w okresie ciąży i miesiączki powinny one wstrzymać się od jazdy dla uniknięcia wstrząsów.







Fot. St. Gorczyński

Miły ten i godny polecenia sport ma tę wadę, że jest zbyt jednostronny, rozwija bowiem tylko mięśnie dolnej części tułowia i nóg, z pominięciem mięśni kończyn górnych. W razie nadmiernego używania stwarza nałóg pochyłego trzymania się, czemu należałoby zapobiegać przez odpowiednio zastosowaną gimnastykę.

Z całym naciskiem należy przestrzec rowerzystów przed nadmiernem trenowaniem i zbyt szybką jazdą, ponieważ częstsze przemęczanie się może wywołać wadę serca, w pierwszym rzędzie rozszerzenie mięśnia sercowego. Zdarza się to, niestety, dość często.

Na pytanie, ile czasu można poświęcić kolarstwu na dzień bez szkody dla zdrowia, trudno dać ścisłą i wyczerpującą odpowiedź, każdy bowiem przypadek należy oceniać osobno. W każdym razie kobiety i osoby słabsze nie powinny robić więcej, niż piętnaście kilometrów na dzień, należy też pamiętać, że wspinając się do góry, trzeba robić częste przerwy odpoczynkowe. Przypominamy raz jeszcze, że nadmierne trenowanie i przemęczenie związane z niem, najczęściej daje wynik przeciwny zamierzeniom, wyczerpuje bowiem ustrój, wywołuje bezsenność, zbytnią drażliwość i brak apetytu. Dla wszystkich, uprawiających ten sport zawodowo, sposób odżywiania się nie jest również obojętny. Zbyt obfite i częste spożywanie mięsa nie jest wskazane, tak, iż jarosze w ostatecznej rozgrywce często odnoszą zwycięstwo nad mięsożernymi.

Tych kilka uwag przyczyni się może do rozsądniejszego jeżdżenia na rowerze, tak, aby ono nie szkodziło, lecz przynosiło pożytek ustrojowi.

Dr. B. M.

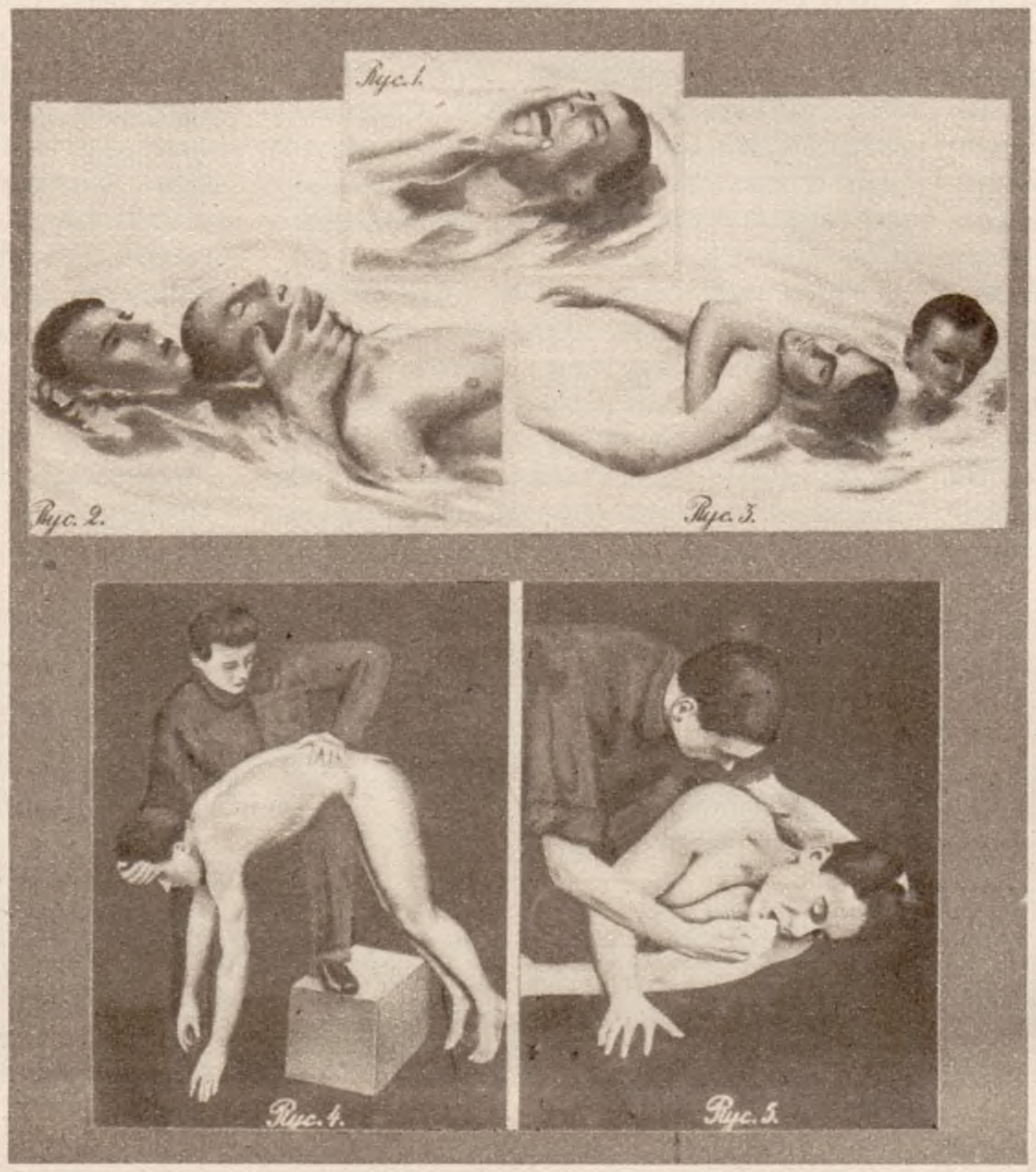


JAK RATOWAĆ TONĄCYCH

Gdy tylko zrobi się ciepło, rzeki, stawy i jeziora roją się od kąpiących się, którzy szukają w falach ochłody i rozrywki.

Niestety, bardzo często słyszy się o wypadkach utonięcia. Toteż każdy powinien umieć zachować się odpowiednio, gdyby mu przyszło być świadkiem wypadku, tembardziej, że im szybsza pomoc, tem pewniejszy ratunek.

Pierwszą rzeczą jest wyciągnięcie tonącego z wody. Napotyka to nieraz na znaczne trudności, gdyż tonący kurczowo chwyta się ratownika, krępując jego ruchy i uniemożliwiając pomoc. Należy tego uniknąć, odpychając tonącego tak, by nie mógł uchwycić ratownika za szyję lub za ręce (ryc. 1). Następnie ratujący płynie na wznak, poruszając nogami i podtrzymując tonącego pod brodę (ryc. 2), albo bokiem, poruszając jedną ręką i nogami, objąwszy tonącego pod pachy (ryc. 3).



Gdy już ofiara wypadku znajdzie się na brzegu, przystępuje się do usunięcia wody, która w wielkich ilościach dostała się do żołądka tonącego. Klęknąwszy na jedno kolano, na drugiem kładzie się ratowanego, brzuchem w dół. Mocny ucisk powoduje oddanie pochłoniętej wody (ryc. 4). Następnie chusteczką usuwamy piasek, muł i błoto z jamy ustnej topielca (ryc. 5), aby przystąpić do najistotniejszego ratunku, to jest sztucznego oddychania. W tym celu kładziemy topielca na ziemi, pod plecy, poniżej ramion podkładając zwinięty koc lub ubranie. Potem wyciągamy język, aby on nie zamykał krtani, opadając w tył. Można go przywiązać do brody chustką, wstążką, lub kawałkiem bandaża. Po tych przygotowaniach rozpoczynamy sztuczne oddychanie. Ratujący staje u wezgłowia topielca, chwyta jego ręce za dolną część przedramienia, powoli unosi je ponad jego głowę, pociąga ku sobie i przyciska ku ziemi (wdech, ryc. 6) potem (ryc. 7) porusza ręce ku piersiom topielca, silnie je przyciska do dolnej części klatki piersiowej ciężarem własnego tułowia (wydech). Ruchów takich wykonuje się około 15-stu na minutę, przyczem nie należy się zniechęcać, o ile ratunek nie daje odrazu wyniku. Nieraz dopiero po dłuższym czasie ($1^1/_2$ —2 godzin) stosowania sztucznego oddychania, uratowany wraca do przytomności.

Gdy zjawi się pierwszy samorzutny oddech, można zaprzestać sztucznego oddychania a starać się o pobudzenie czynności serca. W tym celu rozciera się silnie kończyny i całe ciało uratowanego, co powoduje szybszy obieg krwi.

Byłoby bardzo korzystne, gdyby każdy z czytelników przerobił ćwiczenia ratowania tonącego, trzymając się ściśle podanych wskazówek; jeżeli ktoś nie umie pływać, niech się przynajmniej nauczy na swoim koledze zabiegów ratowniczych, stosowanych po wydobyciu topielca na ląd; a więc usuwania wody z żołądka, wyciągania i przytrzymywania języka (pamiętać o niem!) i, wreszcie, wykonywania sztucznego oddychania.





Lato małego Józia



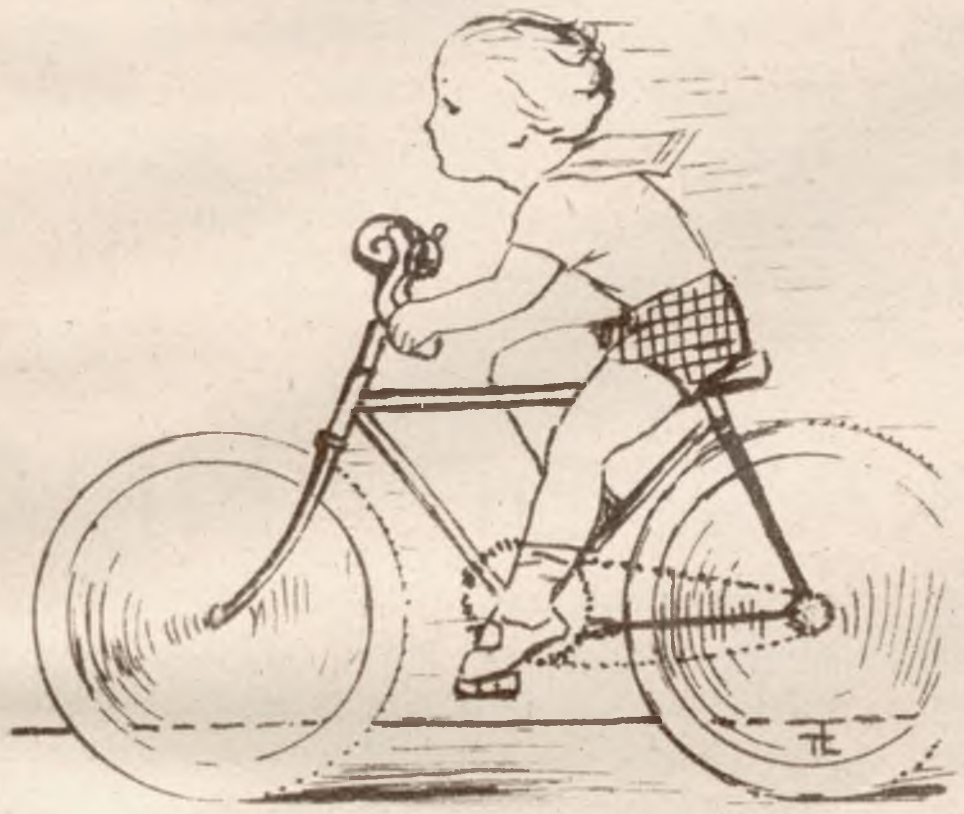




Nadeszło lato śliczne,
Z niem przyjemności liczne.
Józio, chociaż malutki

Dzielnie siada do łódki,
Płynie sobie daleko
Błyszczącą w słońcu rzeką.

A żebyście widzieli,
Jak używa kąpieli!
Po największej głębinie,
Jak rybka śmiało płynie.
Lub go też chętka bierze
Pojeździć na rowerze,
I mknie z wiatrem w zawody
W lipcowej żar pogody.
Przed Józiem — to nie żarty —
Jest cały świat otwarty.
Wesół, ochoczy, zdrowy,
Nie wie co to choroby.
Hartuje się i rośnie,
W przyszłość patrząc radośnie.





siatkówka koszykówka tenis

Siatkówkę, koszykówkę i tenis zaliczamy do gier sportowych, tak jak piłkę nożną, hokej na lodzie i t. d.

Gra sportowa jest to sport ograniczony boiskiem i ujęty w ramy reguł gry. Jest to równocześnie ścieśnienie go w pewnym określonym czasie i określonem ściśle zadaniu, którego wypełnieni oznacza zwycięstwo. Do tego zwycięstwa zdąża w grze sportowej zespół lub jednostka przez doskonalenie techniczne wszystkich poszczególnych składników sportowych gry, oraz przez doskonalenie nowego czynnika — taktyki i zgrania (o ile mamy do czynienia z zespołem). O zwycięstwie decyduje bowiem w grze sportowej suma tych wszystkich składników

Jak wynika z powyższych określeń gry sportowej, mogą różnić się one między sobą w sposób znaczny. Jedne z nich będą wymagały bardzo dużego przygotowania fizycznego, dużej zaprawy, wytrzymałości inne będą wymagały jedynie pewnej techniki i zgrania, jedne będą indywidualne, drugie wymagają dużego wyrobienia zespołowego. W zależności od tego będziemy oceniać gry sportowe jako ciężkie, lub lekkie, zespołowe i indywidualne, wyrabiające wszechstronnie lub mniej wszechstronnie nasz narząd ruchu.

Czego wymagamy od gry sportowej? Oczywiście aby miała w sobie najwięcej elementu sportowego, a element tyle jedynie, by zachęcał do uprawiania jej jaknajczęściej. A więc element techniczny, boisko, sprzęt i rodzaj techniki w żadnym wypadku nie mogą stać na pierwszym planie, a tembardziej utrudniać dostępu do gry szerszym kołom sportowców.

Następnie musi gra sportowa wyrabiać możliwie wszechstronnie nasz aparat mięśniowy i nerwowy, posiadać charakter zespołowy, w końcu powinna zawsze spełniać podstawowe warunki higjeny. Ubiór przy grze, słońce i woda, oto rzeczy, na które należy zwrócić uwagę. Jest jasną rzeczą, że gry w salach, nawet higjenicznie nieźle postawionych, w kostjumach nieodpowiednich, mijają się zasadniczo z celem, którym służyć winny gry sportowe.

Jeśli te wszystkie uwagi zastosujemy do siatkówki, koszykówki i tenisa, łatwo rozstrzygniemy sprawę. Najwyżej postawimy koszykówkę, jako grę wybitnie zespołową, wymagającą dużej sprawności fizycznej i dającą też wszechstronną sprawność. Wyrabia ona układ mięśniowy i nerwowy, przytomność umysłu, posiada przytem bezpośreniość walki nieoddzielonych siatką graczy. Koszykówka jest grą intensywną, dającą pełnię zadowolenia sportowego. Nie jest jednak ona dla ludzi starszych, kobiet i młodzieży do 14 r. życia.

Siatkówka jest również grą wybitnie zespołową, rozwijającą dość wszechstronnie, bardzo łatwa do opanowania, o wysiłku umiarkowanym, dająca się bardzo łatwo zaimprowizować w każdych warunkach. Jest odpowiednia dla wszystkich klas, wieku, zarówno dla kobiet, ludzi starszych, jak i najmłodszych dzieci, oczywiście po odpowiedniem przygotowaniu boiska.

Najgorzej przedstawia się sprawa z tenisem. Jest on grą raczej indywidualną. Największy możliwy zespół to 4-ch ludzi. Charakter zespołowy jest tu więcej niż nikły. Warunki, jakim odpowiadać muszą boisko, sprzęt, a niestety w szerokich sferach także i ubiór, dotąd bardzo mało sportowy, zacieśniają możliwości uprawiania „białego sportu", do bardzo nielicznych jednostek.

Wysokie są również wymogi techniki, które sprawiają, że osiągnięcie nawet bardzo miernego poziomu gry kosztuje nieproporcjonalnie dużo w stosunku do korzyści, jakie nam to daje. Przytem tenis nie rozwija bynajmniej wszechstronnie, a tem mniej harmonijnie.

Dr. W.

ABC higjeny

I. Używaj lata rozumnie! Każdą wolną chwilę spędzaj na łonie przyrody, oddychaj świeżem powietrzem, korzystaj z wody i letniego słońca.

II. Wzmacniaj ciało systematycznem ćwiczeniem! Co dnia poświęć kilka chwil dla zdrowia.

III. Uprawiaj sporty letnie, jak przechadzki, wycieczki, kąpiel wodną, pływanie, kąpiel powietrzną i słoneczną itp. Tylko umiarkowane sporty są pożyteczne. Wszelkie sporty konkursowe są bardzo szkodliwe dla zdrowia.

IV. Odziewaj się w lecie lekko. Pozwól, by ciało twoje miało należyty przewiew.

V. Zachowuj miarę i czystość w jedzeniu i piciu! Nie pij wody z potoków, rzek, stawów itp! Jadaj tylko obmyte owoce! Woda, owoce lub inne pokarmy, zanieczyszczone zarazkami, są przyczyną chorób zakaźnych jak dur (tyfus) brzuszny, czerwonka.

VI. Nie pij zimnych płynów, będąc zmęczony! Łatwo w ten sposób możesz ulec przeziębieniu.

VII. Unikaj przesadnego naświetlania ciała promieniami słońca! To bowiem grozi bardzo niebezpiecznym dla życia udarem słonecznym.

PORAŻENIE SŁONECZNE

Przebywając latem na słońcu, nie należy zapominać, że i tu trzeba zachować pewną miarę. Szczególnie muszą uważać ci, którzy nie są zbyt silnego zdrowia i nie są przyzwyczajeni do chodzenia z odkrytą głową. Wskutek długotrwałego działania promieni słonecznych na głowę może nastąpić podrażnienie błon mózgowych i mózgu, które w cięższych wypadkach przechodzi w stan zapalny. Porażenie objawia się silnym bólem głowy, wymiotami, utratą przytomności. Chorego należy ułożyć w cieniu, dać zimne okłady na głowę i piersi, dostarczyć dużo chłodnego napoju. W lżejszych wypadkach cierpienie mija szybko, w cięższych trzeba wezwać lekarza. Ale najważniejszą rzeczą jest to, by się lekkomyślnie nie narażać na chorobę, której łatwo jest się ustrzec: lekkie okrycie głowy w czasie wystawienia się na działanie słońca, a nikt nie dostanie udaru.

UKŁUCIA OWADÓW

Na wsi w lecie człowiek często jest narażony na ukłucia różnych owadów. Mrówka, pszczoła, czy osa zawsze się skądś zjawi, i naraża na niezbyt groźny, ale dotkliwy ból. Pierwszą rzeczą w takim wypadku jest wyciągnięcie żądła z ranki i wyciśnięcie jej, by usunąć jad. Doskonałym środkiem jest amoniak, którego nigdy nie powinno brakować w podręcznej letniej apteczce. Smaruje się nim miejsce ukłute, a ból bardzo szybko znika i nie następuje opuchnięcie. Jeśli nie ma amoniaku, ulgę sprawiają zimne okłady, zwłaszcza z popiołu, rozrobionego z wodą. Uśmierzają one swędzenie i pieczenie.

GIMNASTYKA PORANNA

Po przebudzeniu człowiek zwykle przeciąga się. W tem wyraża się potrzeba uruchomienia członków. Jednak nieplanowe ruchy podczas przeciągania się są dla zdrowia niewystarczające. Ruchy powinny być zharmonizowane, celowe, jeżeli mają uruchomić maszynerję naszego ustroju. To też należy zrana 5 — 10 minut poświęcić gimnastyce

Gimnastykować się należy nago, wtedy bowiem poza ruchem zetknięcie się skóry ze świeżem powietrzem staje się bodźcem dla mięśni, naczyń i nerwów.

Gimnastykować się należy od dzieciństwa. Kto od najmłodszych lat nie przyzwyczaił się do ćwiczenia ciała, nie może poznać na sobie jej zbawiennych skutków, a w późniejszym wieku człowiek traci chęć do wprowadzania nowości do swego trybu życia. Dlatego każda rozsądna i przewidująca matka powinna przyzwyczajać swe dziecko do gimnastyki już od niemowlęcia.

Gimnastyka ma nietylko bezpośrednie znaczenie zdrowotne. Przez codzienne ćwiczenie woli tworzy z ciała i ducha harmonijną całość, rodzi zadowolenie, które promieniuje na otoczenie.

Dr. M. E.

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Pot z nas kapie, słońce piecze,
A łódka się ledwo wlecze.



To rozumiem! Moje zdanie:
Nie masz to, jak wiosłowanie!

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.